

Dieta		07.lip.25 - poniedziałek				Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie (USK)			
		ŚNIADANIE + (II ŚNIADANIE)		OBIAD		KOLACJA + (KOLACJA 21)		WARTOŚCI	
Podstawowa		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]		Zupa pieczarkowa 350ml [1/5/7/8]		---		Energia: 2279 kcal, Białko 114g, Tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 265g w tym cukry 55g, błonnik 51g, sól 6,3g	
		pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], papryka 50g, sałata 10g		Sos boloński 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10]		pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g			
		Kakao200ml [6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml			
		Jabłko 1 szt 150-200g				kefir 200g [6]			
Laktostrawna		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]		---		Energia: 2323 kcal, białko: 113g, tłuszcze 79g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8g, węglowodany 291g w tym cukry 59g, błonnik 32g, sól 6,1g	
		pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g		Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10]		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g			
		Kakao200ml [6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml			
		Jabłko 1 szt 150-200g				kefir 200g [6]			
Wyr. Białkowa		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]		---		Energia: 2398 kcal, białko: 118g, tłuszcze 82g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,7g, węglowodany 297g w tym cukry 61g, błonnik 32g, sól 6,2g	
		pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g [6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor 50g, sałata 10g		Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 150g [10]		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g			
		Kakao200ml [6]		Kompot 250ml		Herbata 250ml			
		Jabłko 1 szt 150-200g + jogurt nat 100g[6]				kefir 200g [6]			
Miska Tłuszczowa		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]		---		Energia: 2323 kcal, białko: 113g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,1g, węglowodany 304g w tym cukry 64g, błonnik 27g, sól 6,0g	
		pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml		Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml			
		Jabłko z pieca 1 szt 150-200g				kefir 200g [6]			
Cukrzyca		pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], papryka 50g, sałata 10g		Zupa pieczarkowa 350ml [1/5/7/8]		---		Energia: 2357 kcal, białko: 119g, tłuszcze 88g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31g, węglowodany 200g w tym cukry 31,7g, błonnik 50g, sól 6,3g	
		Kakao200ml [6] Bez Cukru		Kompot 250ml Bez Cukru		Herbata 250ml Bez Cukru			
		Jabłko 1 szt. 100-150g				kefir 200g [6]			
		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]		---			
Qgr. Psk. s. Znielkowy		pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml		Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml		Energia: 2323 kcal, białko: 113g, tłuszcze 76g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,1g, węglowodany 304g w tym cukry 64g, błonnik 27g, sól 6,0g	
		Jabłko z pieca 1 szt 150-200g				kefir 200g [6]			
		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]		---			
		pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina mielona 70g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]		Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny 200g [1/2] Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml			
Mielona		Jabłko z pieca 1 szt 150-200g				kefir 200g [6]		Energia: 2450 kcal, białko: 119g, tłuszcze 83g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,1g, węglowodany 309g w tym cukry 64g, błonnik 27g, sól 6,6g	
		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]		---			
		pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], pomidor b/s 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]		Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny 200g [1/2] Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina mielona 100g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml			
		Jabłko 1 szt. 100-150g				kefir 200g [6]			
Bogato Energetyczna		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]		---		Energia: 2177 kcal, białko: 111g, tłuszcze 80g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1g, węglowodany 238g w tym cukry 34,1g, błonnik 30g, sól 5,8g	
		pieczywo razowe 100g[1], rama 10g[6] twarożek krajanka z jogurtem i koperkiem 100g [6], wędlina 50g [1/5/7-10], papryka 50g, sałata 10g Kakao200ml [6]		Sos boloński 180g [1/8] , makaron razowy [1/2] 200g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek i sezamem 120g [10] Kompot 250ml		pieczywo razowe 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor 50g, sałata10g Herbata 250ml			
		Jabłko 1 szt. 100-150g				kefir 200g [6]			
		Przetarta 500g [1/2/8]		Przetarta + dodatek		Przetarta 500g [1/2/8]			
PIPIA		Herbata owocowa 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml		Białko:86 Tłuszcze:57,6 Węglowodany:297 ENERGIA 2140,4kcal sól 5,2g	
		Jogurt naturalny 150g [6]				kefir 200g [6]			
		Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml [6]		Zupa ziemniaczano - wiosenna 350ml [1/5/7/8]		---			
		pieczywo jasne pszenne 100g[1], rama 10g[6] pierś z indyka wędzona 50g [1/5/7-10], miód 20g, pomidor b/s 50g, sałata 10g Herbata 250ml		Sos boloński 180g [1/8] , makaron pszenny [1/2] 200g Duszony seler z marchewką mini z oliwą z oliwek 150g [1/8] Kompot 250ml		pieczywo jasne pszenne 100g[1], masło10g[6] wędlina 50g [1/5/7-10], dżem owocowy 25g, pomidor b/s 50g, sałata10g Herbata 250ml			
Chirurgiczna podopieczna		Jabłko z pieca 1 szt 150-200g				kisiel z cukrem 300ml		Energia: 2337 kcal, białko: 105g, tłuszcze 85g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28g, węglowodany 288g w tym cukry 70g, błonnik 26g, sól 5,8g	
	Jadłospis realizowany w ramach programu "Dobry Posiłek"								

Alergeny: 1 gluten, 2 jaja, 3 ryby, 4 orzeszki ziemne, 5 soja, 6 mleko/laktoza, 7 orzechy, 8 seler, 9 gorczyca, 10 sezam, 11 łubin, 12 skorupiaki, 13 siarka, 14 mięczaki